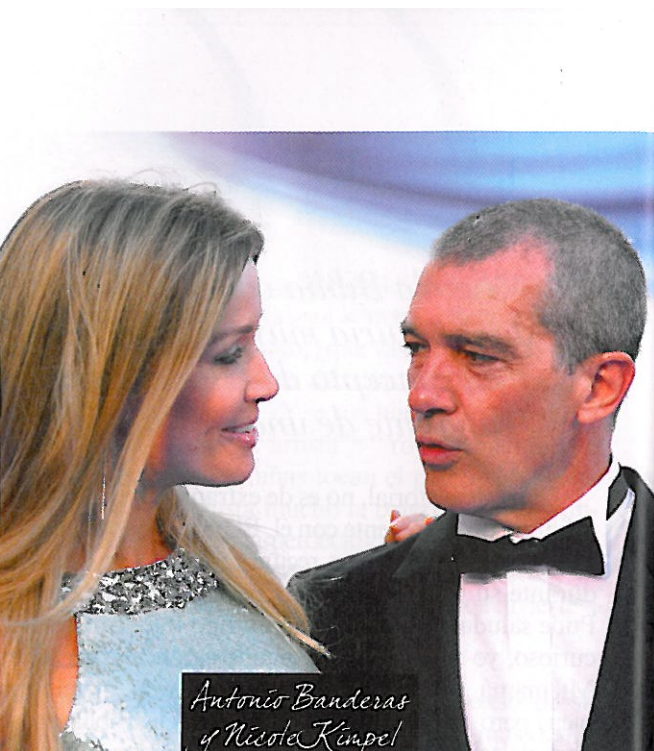




Glenn Close y David Shaw

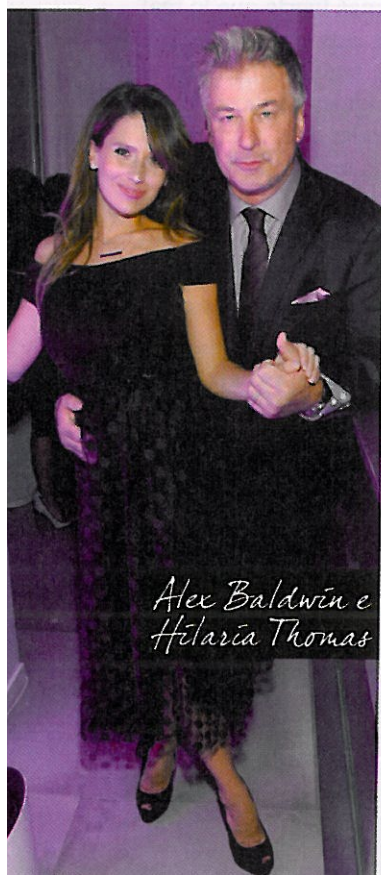


Jennifer Aniston y Justin Theroux



Antonio Banderas y Nicole Kimpel

¿Preparada para el amor de tu vida?



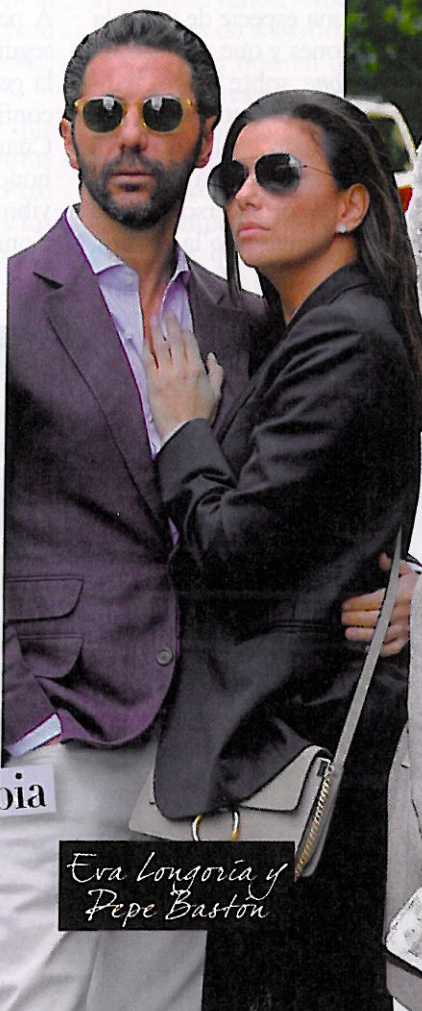
Alex Baldwin e Hilary Thomas

Nunca es tarde para enamorarse...

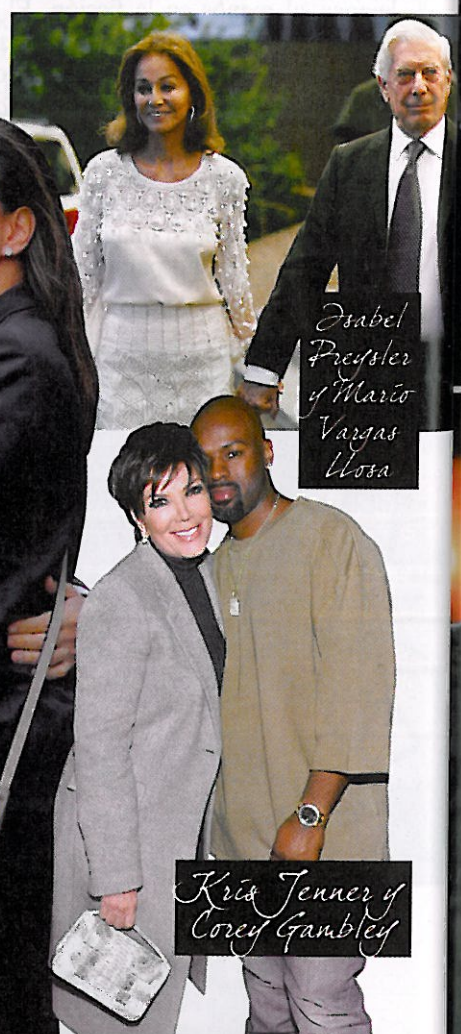
Y todas estas parejas de celebrities son la prueba. La edad nos sirve a veces de excusa para no dejarnos llevar por emociones que nos atraen y asustan a partes iguales. Porque ¿quién determina la edad a la que una mujer debe olvidarse de la posibilidad de disfrutar del amor?

Por Ana Villarrubia

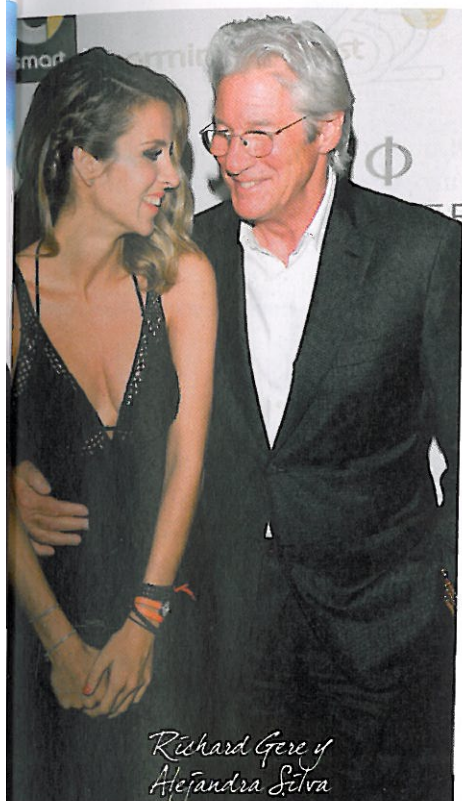
Psicóloga clínica



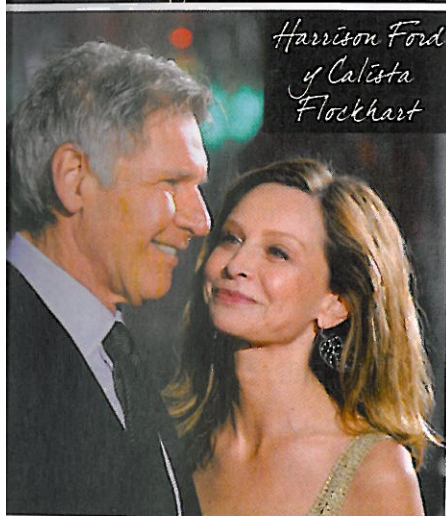
Eva Longoria y Pepe Bastón



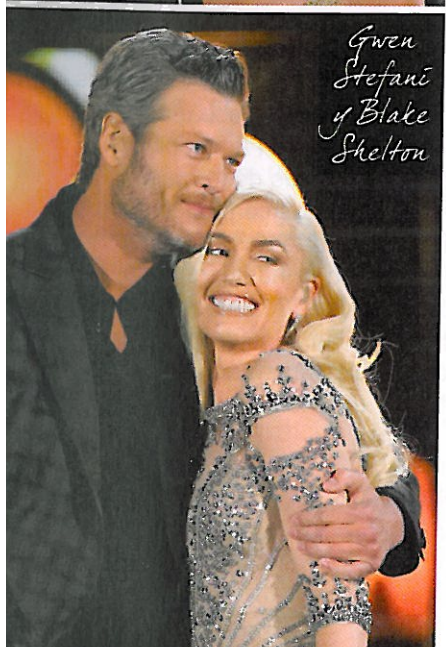
Kris Jenner y Corey Gambley



*Richard Gere y
Alejandra Silva*



*Harrison Ford
y Calista
Flockhart*



*Gwen
Stefani
y Blake
Shelton*

A nadie le parecería sensato no buscar trabajo después de un despido, abandonar toda relación de amistad después de una discusión con un amigo o desprenderse de todos los bienes después de una mala inversión. En el peor de los casos entendemos que debemos aprender nuevas estrategias para hacer frente a la realidad, porque las que hemos desplegado no han dado buenos resultados. En el amor, en cambio, algunas mujeres dicen 'basta', así, sin más. No deja de resultar una renuncia paradójica. Y tal paradoja solo puede venir alimentada por el miedo. La sentencia que nos condena a renunciar al amor tiene más de evitación huidiza –temerosa y reactiva– que de decisión concienzuda y racional.

Con el transcurrir de los años, de los desencuentros y de las experiencias vitales, son muchas las mujeres que censuran esa parte de su vida; condenan su intimidad como si fuera una nimiedad por la que no merece la pena esforzarse o arriesgarse, como si no existiera en el mundo un lugar para ellas o una recompensa posible en lo sentimental. Por desgracia, tirar la toalla y cerrarle las puertas al amor acaba siendo una opción falsamente protectora, una especie de sacrificio razonable para no complicarse demasiado al vida. Porque ¿dónde está escrito que el enamoramiento debe restringirse a una determinada etapa vital?

¡Qué pereza!

Con tales mecanismos de defensa una puede pensar que se protege de un riesgo objetivo: el posible sufrimiento. Todo ello sin tener en cuenta las potenciales ganancias que también se estaría negando a experimentar de por vida: alegrías por cosechar, emociones por cultivar, vínculos por construir, experiencias por compartir... Sin contar

con todas esas necesidades emocionales, básicas y no tan básicas, que solo el vínculo íntimo retribuye y que dejarían de satisfacerse por el camino. Decirle no al amor es protegerse de sus males, pero también condenarse a no percibir nunca sus incommensurables reforzadores.

Y, ya en la práctica, ¿cuáles son esos riesgos de los que supuestamente renunciar al amor puede protegernos? El primero es también el más obvio: retirarse del mundo amoroso es una garantía contra el desengaño. Cuando se ha sufrido mucho esta puede ser una motivación aparentemente válida. No hay ganancia, pero tampoco riesgo. El miedo nos impide darnos cuenta de que los errores o los fracasos, seamos o no responsables de ellos, forman parte inherente de la vida. No por inhibirte, cerrarte puertas o censurarte vas a dejar de equivocarte. La verdad es que no es más grande el error del que eres consciente que ese otro cuya envergadura nunca comprenderás porque, sencillamente, no te permitiste vivirlo y dejaste pasar oportunidades de oro ante tus ojos.

También puede que pienses que eres ya demasiado mayor. Y llevas solo un pequeñísimo porcentaje de razón. Es verdad que eres mayor, más que ayer y menos que mañana. El énfasis en el 'demasiado' lo pones tú, sin que exista criterio universal alguno para definirlo. No eres hoy la misma mujer que ayer, no cuentas con las mismas habilidades o aprendizajes. Eres más vieja si quieres no endulzarlo, ¡sí! Y también más sabia. Y más madura. Ahora sabes mejor qué es lo que quieres y cómo conseguirlo. Igual que tienes más claro qué es lo que no va en absoluto contigo y dónde poner tus límites.

Y ¿qué hay de quienes se excluyen del mundo de las relaciones porque piensan que "ya no están hechas para esto?" Otra falsa pro- →

tección vacía alimentada por el miedo más irracional.

No eres la única

No hagamos una montaña de un simple grano de arroz. En la relación interpersonal no hay mayor complejidad que la que uno quiera inventar. ¿Sabes iniciar una conversación? Sí, probablemente lo hagas cada día con el vecino del quinto. ¿Sabes charlar de temas que te interesan? Sí, probablemente lo hagas cada día con una amiga o un familiar. ¿Sabes hacer eso mismo en una cafetería con una taza de café en la mano o saliendo de un cine o después de una función de teatro? No me cabe duda de que así es. Pues bien, ¡esto es todo, amiga! He aquí las únicas habilidades que se requieren para empezar a conocer a alguien nuevo.

Por mucho que el miedo o la inseguridad se apoderen de ti, superar estas incómodas emociones está al alcance de tu mano. Lo que te puedo garantizar es que no eres ni la primera ni la última mujer que se enfrenta a sus fantasmas y consigue salir airosa de la situación. En realidad, sobran las razones para no dar la espalda al amor. En primer lugar, casi todos somos más felices acompañados que

solos. Como animales sociales que somos, la pareja es la construcción más sublime que existe en la vida adulta para dar respuesta a nuestras necesidades de apoyo, unión, apego y colaboración. La intimidad que compartimos en pareja representa un lazo único e insustituible. Desde el equipo que formamos con nuestra pareja nos es más fácil experimentar las sensaciones de aceptación, pertenencia y seguridad con las que enfrentarnos al mundo de manera más plena y satisfactoria.

Por otra parte, tu pasado no determina el presente. Y mucho menos una relación pasada define cómo será la siguiente. ¿Tan poco confías en tu capacidad para aprender? En lugar de repetir viejos patrones de forma automática se abre ante ti la apasionante posibilidad de desafiar viejas inercias y transformar tu presente para crear una nueva expectativa de futuro.

Si el miedo no te guía en otras áreas de tu vida, no permitas que se apodere de ti en esta. El riesgo cero no existe, ni en el amor ni en ningún ámbito de la vida. Por eso, evitar el riesgo no es lo que habitualmente nos mueve en ninguna área de nuestra vida. El miedo no es precisamen-

te el que te ha permitido cosechar tus mayores éxitos, ¿verdad que no? Cualquier persona en cualquier contexto puede hacernos daño, y no por ello evitamos relacionarnos con el mundo entero a nuestro alrededor. ¡Por supuesto que es posible que sufras! Pero más riesgo corres desde la soledad y la indefensión.

La reina de las redes

Tras la búsqueda cibernética del amor se esconde todo un apasionante mundo por explorar. Un mundo que, por amplio y rico en posibilidades, es fácil que te desborde al principio. Cada perfil es una especie de escaparate que puede hacerte sentir vulnerable. Es normal: piensa que las redes sociales o los perfiles de citas te ofrecen solo una herramienta. El amor ya lo construirás después, con los encantos que te caracterizan y sin pantallas de por medio. Si te sientes un poco pez a la hora de manejarte en las redes y no sabes ni por dónde empezar, sigue leyendo.

El primer consejo es clave: sé genuina. Si hay un momento para ser sincera, libre y no reprimirse, ¡es este! No busques ser aceptada por fotos, no hay nadie delante de quien

PLAN PARA VOLVERTE A ENAMORAR

No importa quién decidiera poner punto y final o llevara la voz cantante en tu última ruptura. Al final toda separación es dolorosa y genera ciertas inseguridades. Tu mundo cambia forzosamente, tus rutinas se modifican frente al vacío y tus compañías se transforman. Después de un tiempo de curación de heridas, reajustes

vitales y refuerzo de tu autoestima es esperable que vuelvas a sentir curiosidad por otros hombres. ¿Por qué renunciar a ese extra que te aporta tener a alguien a tu lado para compartir vivencias? Agárrate a estas claves para permitirte experimentar de nuevo todas esas sensaciones... y, por supuesto, conocer al amor de tu vida.

1 DESTIERRA NOSTALGIAS. Ni cualquier tiempo pasado fue mejor ni lo que un día ocurrió tiene por qué volver a repetirse. Por supuesto que no. Estás en otro momento vital. Eres libre para elegir y un abanico de posibilidades está a punto de abrirse ante ti. Este es tu momento.

2 SACA TU PODER. Tranquila. Vuelves a bucear en el amor, pero no estás desarmada: cuentas con todas esas importantes lecciones que ya has aprendido antes. Te has convertido en una mujer mucho más experimentada que la vez anterior.



llamadas o incluso una conversación por Internet. Una vez superados los primeros filtros, unos minutos frente a frente pueden ser más reveladores que cientos de horas entre perfiles.

Ahí hay alguien

No te frustres: habrá varios intentos. Las redes sociales no representan un fin en sí mismas. Sirven solo como herramientas para ampliar horizontes y multiplicar oportunidades. Ten paciencia y no tires la toalla demasiado pronto. ¡No eres la única que necesitará de varias citas! Multiplicar opciones de éxito también implica multiplicar intentos no fructíferos.

Lo cierto es que ya sea en la vida real o a través de una pantalla, nunca sabes con quien estás a punto de encontrarte. Las medias naranjas no existen. En el amor hay una parte mucho más circunstancial de lo que queremos percibir. No es una cuestión de suerte, sino más bien de oportunidades para el encuentro. En toda relación de amor coinciden dos biografías en un momento en el que, por las razones que sea, están preparadas para encontrarse, apreciarse y reconocerse. ¿No tienes, al menos, un poco de curiosidad por lo que te espera a la vuelta de la esquina? ●

fingir. De hecho, no sabes ni quién hay del otro lado. Así que aprovecha para expresarte con la espontaneidad que te caracteriza.

A la hora de elegir la foto, cuelga imágenes que digan mucho de ti. Aquí no valen ambigüedades. La mayor parte de la información nos entra por los ojos: practicando tu deporte favorito, inmersa en tu afición más singular o concentrada en la tarea que mejor te represente. Olvida falsas poses o sonrisas forzadas. Tú en tu mejor momento eres la mejor carta de presentación que puedes permitirte tener. Por esa razón, es más que recomendable elaborar un perfil que realmente te describa. Una de las grandes

ventajas de los portales de citas es que es fácil encontrar personas afines porque el filtro de elección reside fundamentalmente en las aficiones y los contextos comunes. Cuantas más información y más ajustada a la realidad esté, más posibilidades de éxito tienes.

Eso sí, ten siempre presente que la mayor parte de las cualidades que mejor describen a una persona o que garantizan el éxito de una pareja (su conversación, su sensibilidad, su sentido del humor o su compatibilidad contigo, por poner solo algunos pocos ejemplos) no pueden identificarse a través de un perfil estático y manipulable. Busca formas de comunicación más dinámicas: grabaciones,

3 NO PERMITAS QUE LA EMOCIÓN TE ASUSTE.

No luches contra tus deseos ni, sobre todo, dejes que el temor los acalle. No permitas que tus miedos dirijan el curso de tu vida. Y ¿ese vértigo que sientes? Nada grave, es solo una dosis de adrenalina.

4 CUIDA DE TI.

Reflexiona unos instantes: ¿qué está en tu mano hacer para sentirte mejor? ¿Qué puedes hacer por ti misma? Esa es la clave: invierte en ti y en tu felicidad. Es una garantía de bienestar que, además, se verá reflejada en la seguridad con la que te presentas ante los demás. Al final, todo son ventajas.

5 NO BUSQUES DONDE SABES QUE NO VAS A ENCONTRAR.

Selecciona el contexto. Las personas nos reunimos en locales y actividades acordes a nuestros gustos. Haciendo deporte o en un curso de cocina: donde te sientas en tu salsa. Lo peor que puede pasarte es que lo pases bien y te lleves nuevas amistades.

6 EXPLOTA TUS HABILIDADES

y sácale partido a todas tus herramientas. No reprimas tus cualidades. Deleita a quien tengas enfrente con lo que mejor sepas hacer. No pienses en lo que otros hombres puedan esperar de ti o tendrás garantizada la insatisfacción. Céntrate en lo que a ti más te gusta mostrar, y encuentra a tu mejor admirador.